

**WYKAZ PORAD GRUPOWYCH PLANOWANYCH W II PÓŁROCZU 2011R.
W POWIATOWYM URZĘDZIE PRACY W PAJĘCZNI**

| Nazwa i zakres tematyczny porady | Termin porady | Godzina | Termin przyjmowania zgłoszeń | Adresaci | Imię i nazwisko osób udzielających porady |
|---|------------------|---------|------------------------------------|--|--|
| <p>Rynek pracy Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • specyfikacja lokalnego rynku pracy. aktualna sytuacja i przewidywane kierunki rozwoju, • pracodawcy na lokalnym rynku pracy i profile prowadzonej przez nich działalności. • źródła informacji o rynku pracy (PUP, prasa lokalna, informacje w mass mediach, książka telefoniczna, Internet). • poznanie możliwości kształcenia i przekwalifikowania, podwyższania posiadanych kwalifikacji. • zapoznanie z aktywnymi instrumentami rynku pracy. | 25.07.2011 | 9.00 | do dnia: 15.07.2011 | Osoby mające trudności w znalezieniu pracy | Patrycja Bryk |

| | | | | | |
|--|------------|------|------------------------|---|------------------|
| <p>Bądź asertywny i pewny siebie – odkryj swoje mocne strony</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nabycie umiejętności asertywnego zachowania w różnych sytuacjach społecznych, • wyrażania i obrony swoich praw, uświadomienie skutków umiejętności odmawiania, • poznanie obszarów zainteresowania oraz określenie swoich umiejętności i mocnych stron. | 29.07.2011 | 9.00 | do dnia: 27.07.2011 | Osoby mało asertywne, mające trudności w określeniu swoich zainteresowań, umiejętności. | Marcin Ławniczek |
| <p>Rynek pracy – źródła informacji istotnych dla realizacji celów zawodowych</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie uczestników z podstawowymi pojęciami dotyczącymi rynku pracy • określenie własnych predyspozycji zawodowych • rozpoznanie cech sprzyjających prowadzeniu własnej działalności gospodarcze-bilans własnych kompetencji • dostarczenie uczestnikom porady informacji o instytucjach wspierających proces poszukiwania pracy | 17.08.2011 | 9.00 | do dnia: 12.08.2011 | Osoby mające trudności w znalezieniu pracy, długotrwale bezrobotne | Marcin Ławniczek |

| | | | | | |
|--|------------|------|------------------------|--|----------------------|
| <p>Motywacja w procesie poszukiwania pracy</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zainteresowania i preferencje zawodowe; • analiza oczekiwań i planów zawodowych; • rola uświadomienia sobie własnego systemu wartości oraz swoich mocnych i słabszych stron; • rola motywacji w planowaniu i podejmowaniu aktywnego poszukiwania pracy; • potrzeby jako źródło motywacji. | 30.08.2011 | 9.00 | do dnia: 25.08.2011 | Osoby mające trudności w określeniu własnego systemu wartości, potencjału osobistego | Patrycja Bryk |
| <p>Warsztat samopoznania i techniki radzenia sobie ze stresem</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diagnoza predyspozycji zawodowych; • bilans mocnych i słabych stron; • pojęcie stresu i jego objawów; • bezrobocie jako źródło stresu; • sposoby radzenia sobie ze stresem; • znaczenie planowania działań w drodze do osiągnięcia celu zawodowego. | 16.09.2011 | 9.00 | do dnia: 14.09.2011 | Osoby mające trudności w radzeniu sobie ze stresem | Katarzyna Mielczarek |

| | | | | | |
|--|------------|------|------------------------|--|------------------|
| <p>Rynek pracy – źródła informacji istotnych dla realizacji celów zawodowych</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analiza rynku pracy • identyfikacja zawodowych mocnych i słabych stron • zaplanowanie działań w ramach Indywidualnego Planu Działania | 20.09.2011 | 9.00 | do dnia: 16.09.2011 | Osoby, które bez powodzenia poszukują pracy lub są zagrożone długotrwałym bezrobociem. | Marcin Ławniczek |
| <p>Kwalifikacje drogą do sukcesu</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diagnoza predyspozycji zawodowych • motywacja do rozwoju osobistego i zawodowego • określenie celu zawodowego | 29.09.2011 | 9.00 | do dnia: 26.09.2011 | Osoby bezrobotne bez kwalifikacji zawodowych | Patrycja Bryk |

| | | | | | |
|--|------------|------|------------------------|--|----------------------|
| <p>Moja kariera zawodowa</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bilans własnych umiejętności i mocnych stron • pomoc w odkryciu indywidualnych zainteresowań zawodowych i predyspozycji • zwiększenie motywacji wewnętrznej i wiary we własne możliwości • określenie preferencji zawodowych | 14.10.2011 | 9.00 | do dnia: 11.10.2011 | Osoby mające trudności w określeniu celu zawodowego | Katarzyna Mielczarek |
| <p>Poznaj siebie – bilans mocnych i słabych stron</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analiza własnego potencjału zawodowego • określenie predyspozycji zawodowych • nabycie wiedzy o swoich zainteresowaniach, mocnych i słabych stronach | 18.10.2011 | 9.00 | do: 14.10.2011 | Osoby mające trudności w określeniu własnego potencjału osobistego | Marcin Ławniczek |

| | | | | | |
|--|------------|------|------------------------|--|------------------|
| <p>Planowanie kariery zawodowej</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwiększenie umiejętności planowania i skutecznego zarządzania swoim czasem, • zwiększenie umiejętności wyznaczania celów zawodowych. • odkrywanie własnych umiejętności i możliwości. | 27.10.2011 | 9.00 | do dnia: 24.10.2011 | Osoby mające trudności w samodzielnym planowaniu drogi zawodowej | Patrycja Bryk |
| <p>Moja kariera zawodowa</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bilans własnych umiejętności i mocnych stron • pomoc w odkryciu indywidualnych zainteresowań zawodowych i predyspozycji • zwiększenie motywacji wewnętrznej i wiary we własne możliwości • określenie preferencji zawodowych | 15.11.2011 | 9.00 | do dnia: 09.11.2011 | Osoby długotrwale bezrobotne lub zagrożone długotrwałym bezrobociem. | Marcin Ławniczek |

| | | | | | |
|--|------------|------|------------------------|--|----------------------|
| <p>Wiara we własne możliwości gwarancją sukcesu</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uświadomienie jak również zrozumienie doświadczanych przez nas emocji a przez to odkrycie sposobu radzenia sobie z nimi, • wzrost poczucia własnej wartości oraz wiary we własne umiejętności, • budowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby | 24.11.2011 | 9.00 | do 21.11.2011 | Osoby mające trudności w określeniu własnego systemu wartości, potencjału osobistego | Katarzyna Mielczarek |
| <p>Ja na rynku pracy, bariery na drodze do zatrudnienia:</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zidentyfikowanie barier utrudniających poszukiwanie pracy • nauka efektywnej kreacji własnego wizerunku-autoprezentacji • rozpoznanie cech sprzyjających prowadzeniu własnej działalności gospodarczej-bilans własnych kompetencji • dostarczenie uczestnikom porady informacji o instytucjach wspierających proces poszukiwania pracy | 29.11.2011 | 9.00 | do dnia: 24.11.2011 | Osoby długotrwale bezrobotne lub zagrożone długotrwałym bezrobociem, mające trudności w znalezieniu zatrudnienia | Patrycja Bryk |

| | | | | | |
|--|------------|------|------------------------|--|------------------|
| <p>Rynek pracy</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • specyfikacja lokalnego rynku pracy. aktualna sytuacja i przewidywane kierunki rozwoju, • pracodawcy na lokalnym rynku pracy i profile prowadzonej przez nich działalności. • źródła informacji o rynku pracy (PUP, prasa lokalna, informacje w mass mediach, książka telefoniczna, Internet). • poznanie możliwości kształcenia i przekwalifikowania, podwyższania posiadanych kwalifikacji. • zapoznanie z aktywnymi instrumentami rynku pracy. | 16.12.2011 | 9.00 | do dnia: 12.12.2011 | Osoby z deficytem wiedzy na temat rynku pracy, aktywnymi instrumentami rynku pracy | Patrycja Bryk |
| <p>Moja kariera zawodowa</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bilans własnych umiejętności i mocnych stron • pomoc w odkryciu indywidualnych zainteresowań zawodowych i predyspozycji • zwiększenie motywacji wewnętrznej i wiary we własne możliwości • określenie preferencji zawodowych | 20.12.2011 | 9.00 | do 16.12.2011 | Osoby długotrwale bezrobotne lub zagrożone długotrwałym bezrobociem. | Marcin Ławniczek |

Wszystkie osoby zainteresowane udziałem w zajęciach proszone są o kontakt osobisty w PUP w Pajęcznie, ul 1 Maja 61, pokój 110 lub 103 lub pod nr tel. 34 311 28 82.

Sporządzili:

Zatwierdził: